

# Découvrir les fruits et les légumes

Choix éclairés en matière d'habitudes de vie

Adoption de comportements prosociaux

Connaissance de soi



**Auteur.trice**  
Activité  
proposée par  
Marie-Pierre  
Drolet.  
Nutritionniste  
CSSDM.



**Date de  
publication**  
19 août 2021



 Préscolaire

 Alimentation

 1 animation de 30 min

## Savoir à développer

- Connaître différentes façons de manifester du respect dans ses interactions avec les autres et dans son environnement.
- Déterminer ses préférences personnelles en matière de repas et de collations de valeur nutritive élevée.

## Lien avec le PFEQ

### Domaines du préscolaire :

- Affectif : L'élève pourra développer sa personnalité en découvrant ses préférences alimentaires.
- Physique et moteur : Sur le plan sensoriel, les élèves apprennent à utiliser leurs 5 sens.
- Langagier : Les élèves pourront utiliser un vocabulaire spécifique aux 5 sens et à la dégustation d'aliments.
- Social : Les élèves pourront expérimenter une façon d'exprimer leurs préférences tout en respectant leurs pairs.

## Résumé

---



### DURÉE

1 animation de 30 min

L'activité proposée est adaptée du [Guide \*Mandoline t'invite à découvrir les fruits et légumes avec tes 5 sens\*](#), élaboré par Christine Gadonneix, Dt.P. et Nathalie Regimbal, Dt.P. de Manger Futé.

À travers une dégustation de groupe, les élèves sont invités à expliquer pourquoi ils aiment ou non un aliment. Les élèves devront utiliser le vocabulaire associé aux 5 sens et la formulation au « je ».

## Avant l'activité

---

### LES PRÉREQUIS

- **LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- Guide Manger futé [Mandoline t'invite à découvrir les fruits et légumes avec tes 5 sens](#)
- [Affiche résumé Dégustation avec les 5 sens](#)

- **NOTE INFORMATIVE**

- Choisir un moment pour offrir cet atelier qui permet le respect des signaux de faim et de satiété.
- Cette activité peut se diviser en petits ateliers (un atelier par sens).

### LA PRÉPARATION

- **À PRÉPARER**

- Préparer les aliments pour les activités de la page 4 du Guide Mandoline t'invite à découvrir les fruits et légumes avec tes 5 sens.
- Installer l'affiche résumé Dégustation avec les 5 sens.

- **L'INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ**

Présenter les consignes :

1. S'exprimer en débutant ses phrases avec un « je ».
2. Expliquer les raisons pour lesquelles on aime ou non un aliment.
3. Ne pas utiliser des expressions comme : Ce n'est pas bon! On dit plutôt: Je n'aime pas ça parce...

## Pendant l'activité

---

### LA RÉALISATION

- Demander aux élèves si toutes les personnes ont les mêmes préférences alimentaires.
- Expliquer que puisque les goûts sont différents, il faut respecter les goûts de chacun en utilisant un vocabulaire respectueux.
- Demander aux élèves de nommer les 5 sens.
- Lorsque les élèves nomment un des sens, proposer l'activité associée de la page 4 du Guide.
- Faire un retour sur le vocabulaire à utiliser à l'aide de l'affiche résumé.

### INTÉGRATION ET TRANSITION

- **PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE VERBALISER ET PARTAGER LEURS PRISES DE CONSCIENCE ET LEUR COMPRÉHENSION**

Demander aux élèves de nommer une de leur préférence en lien avec un de leur sens en utilisant une formulation respectueuse. Par exemple :

- J'aime les pommes parce qu'elles sont croquantes.
- Je préfère les raisins rouges, car ils sont plus sucrés.

- **S'ASSURER QUE LES ÉLÈVES SE SOUVIENNENT DES SAVOIRS TRAVAILLÉS ET LES ENCOURAGER À METTRE LA COMPÉTENCE EN APPLICATION**

Mentionner aux élèves qu'ils pourront utiliser cette formulation lors des prochains ateliers culinaires, des repas et des collations.

## Après l'activité

---

### RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

Proposer d'autres ateliers culinaires simples (voir les pages 2, 5 et 6 ou 7 et 8 du guide) permettant de réutiliser le vocabulaire de dégustation, la formulation au « je » et pour découvrir d'autres goûts. Pour organiser des ateliers culinaires et des dégustations, visitez les sites suivants :

– *Ateliers culinaires*

- En classe
- [Au service de garde](#)

– *Dégustations : [Les crudités font trempette](#)*

Lors des collations et des repas, amener les élèves à exprimer leurs goûts avec respect. Les élèves peuvent expliquer leurs préférences en utilisant leurs 5 sens et un vocabulaire qui décrit bien les aliments.

### RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

Les élèves peuvent cuisiner avec leurs parents et proposer de remplacer certains ingrédients en fonction de leurs goûts. Ex. : Je n'aime pas les framboises parce qu'il y a de petits grains à l'intérieur, nous pourrions les remplacer par des fraises dans notre recette.